

昼食週間献立カレンダー

日付	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	ミニ菜めし たぬきそば 山菜のさっぱり和え フルーツ（白桃缶）	韓国風えび丼 ジャーマンポテト かぶの梅和え みそ汁	根菜入り肉団子 鶏レバーオイスターソース炒め ふきの酢みそ和え みそ汁	白身魚の南蛮漬 切干大根のコンソメ風味 ごぼうサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/7.7g/3.9g/45.9g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/9.3g/8.1g/18.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/12.6g/9.1g/25.6g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/9.8g/10.5g/18.8g/2.1g
				

日付	7月27日	7月28日
曜日	(日)	(月)
	ハンバーグ ピーマンと野菜の炒め煮 スナップのツナコーンがけ みそ汁	さわらハーフ衣焼き 高野の含め煮 チンゲン菜のナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/11.8g/7.5g/22.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/11.9g/13.4g/19.6g/2.1g
		





※お米の栄養価は含まれておりません